JA粕屋
みなさまとＪＡの「絆」広報誌
KASUYA Plus
かすやぷらす
6
2014
June
Vol.373
「やっぱりＪＡ粕屋でよかった!!」
http://www/ja.kasuya.or.jp

【特集】
あなたが主役です！
集い・学び・伝える　女性部で広がる活動の輪 … 2〜3

みんなのひろば …… 4〜5
理事会から、ＪＡ粕屋女性部通常総会　他 … 6
農業機械の事故に注意しましょう。 …… 7
生産者紹介、営農指導員留学研修 …… 8
営農情報 …… 9
ＪＡ　ＴＯＰＩＣＳ ……10〜11
宇美支所からＫＢＣラジオでＰＲ！、博多にわか　他 … 12
ほっとめーる、ごめんくださぁーい …… 13
クロスワード・ある日、人は帰る …… 14
古賀市・糟屋郡のイベント・他 …… 15

女性部で広がる活動の輪

こう　明日 輝くために・・・

ＪＡ女性部とは？

ＪＡをよりどころとして、家族や地域、食や農の問題をくらしの視点に立って考える女性の集まりです。全国に699組織、約64万人のメンバーがいて（平成25年12月現在）、60年以上の歴史があります。
農家でない人でも誰でも気軽に参加でき、幅広い世代の人がいます。
主に、食育教育や地産地消にかかわる活動、環境保全活動、健康増進活動などに取り組んでいます。

活動の目的は？

【ＪＡ女性組織綱領】

一．わたしたちは、力を合わせて、女性の権利を守り、社会的・経済的地位の向上を図ります。
一．わたしたちは、女性の声をＪＡ運動に反映するために、参加・参画を進め、ＪＡ運動を実践します。
一．わたしたちは、女性の協同活動によって、ゆとりとふれあい・たすけあいのある、住みよい地域社会づくりを行います。

ＪＡ女性組織５原則

わたしたちは、健全な食と農を次代に引き継ぐため、ＪＡに結集して活動する、次の運営原則と性格をそなえた組織です。
1．自主的に運営する組織です。
2．こころざしを同じくする女性の組織です。
3．仲間を増やし、年代・目的・ニーズに応じた活動を行う組織です。
4．社会的に貢献する活動を行う組織です。
5．政治的に中立の組織です。

ＪＡ女性組織綱領は、「わたし」から始まり、ＪＡというメンバーシップをもつ「仲間」、さらに「地域」へと活動視野を広げていくことを明らかにしています。

ＪＡ粕屋女性部スローガン

1．次世代へ食生活の大切さを伝えよう
2．エコライフを守る活動をしよう
3．私たちの活動を積極的に発信しよう

女性部の活動紹介

守ります 食と農！　支えます 家族の健康！　次世代へつなぐ・・・

【組織活動】

25年度は①仲間とともに行動②女性の組合員加入③目的別活動の活性化をスローガンに掲げ活動。現在1,490人の女性正組合員加入があり、総代や理事として女性の声をＪＡ運動に反映すべく活躍しています。

【健康活動】

女性部員の健康増進と親睦を目的として、ボウリング大会、健康大会を開催しています。また、部員と家族の健康管理の一環として、婦人ガン検診や大腸ガン検診、腹部超音波（エコー）検診を実施し、病気の早期発見に努めています。

健康大会（篤与丁公園でウォーキング）

部員と家族の健康を守る検診活動

【消費生活活動】

暮らしに「安全・安心」な商品を届けるために「あったかファミリー」商品の共同購入や手作りみそ加工、酒粕の予約注文に取り組んでいます。花ござや盆用品、服飾品のショッピングツアーなどを企画しています。

【営農活動】

食の「安全・安心」や「地産地消」の取組みとして、親子食育教室を開催し、「そば打ち」や「パン・お菓子作り」「手作りみそ」などの体験を行っています。粕屋農業まつりでは、手芸品展示や芸能大会の他、フードコートに取り組み、地場産の農産物を使った食事を提供しています。

【生活文化活動】

女性部活動の充実と部員の交流を目的に、支部・支所・サークル・グループ活動や家の光愛読者大会、ふれあいの旅を開催しています。また、各支所において部員と支所職員との合同支所活動に取り組み、交流を深めています。

玄関を飾るお正月ガーデニング

支所職員と一緒に料理教室

癒しの時間を過ごすふれあいの旅

【特集】

あなたが主役です！ 集い・学び・伝える

自分らしく、生きてゆ

目的別活動で仲間づくり

同じ趣味や目的を持つ人が、明るく楽しく、生きがいをもって仲間づくりをし、夢を実現します。

ガーデニング教室

期日 奇数月第４木曜日
時間 10：00～12：00
費用 月／3,000円　材料費含
内容 寄せ植えガーデニング

パンお菓子作り教室

期日 第４月曜日
時間 9：30～13：00
費用 月／1,000円 材料費含
内容 手ごねで本格的なパンと、ご家庭で簡単に作れるお菓子

食育教室

期日 第３木曜日
時間 10：00～12：00
費用 月／600円　材料費含
内容 安全・安心な食についてのお話と調理実習

池坊教室

期日 第２・４金曜日
時間 10：00～12：00
費用 月／1,000円　花材実費
内容 生花と盛花

本所サークル活動

習字教室

期日 第１・３月曜日
時間 10：00～11：30
費用 月／1,000円　★道具持参
内容 かな文字・硬筆・漢字

ビーズ教室

期日 第４金曜日
時間 10：00～12：00
費用 材料費実費（初回1,000円）
内容 指輪・ネックレスなどのアクセサリー作り

プリザーブドフラワー教室

期日 奇数月第３水曜日
時間 10：00～12：30
費用 月／3,000円　材料費含
内容 美しい色合いを長く楽しめ、インテリアとして最適プレゼントにもできます

ブラッシュアップ教室

期日 第２木曜日
時間 10：00～11：30
費用 月／3,000円　3か月一括払
内容 メイクポイントを中心にセンスアップ・服装・ヘアーなど女性磨きができます

あなたも女性部活動に参加しませんか？

私たちは、一人でも多くの仲間を増やし、活動の輪を広げていきたいと思っています。
わたしたちと一緒に地域や家庭で、新しい自分探しを始めてみませんか？

お問い合わせ先　ＪＡ粕屋営農経済部経済課　ＪＡ粕屋女性部事務局　☎092−938−4888

読もう・つなごう・広げよう

今、家の光がおもしろい！　～人・ＪＡ・地域が元気～

家の光

家の光は「協同のこころ」を家庭ではぐくむ雑誌として、1925年に創刊され、2010年５月号で創刊85周年を迎えました。女性はもちろん、家族みんなで楽しく読める総合家庭雑誌です。感動読み物、時事問題や料理、健康、子育て、高齢者介護や農業、家庭園芸など、「得する、役に立つ、元気が出る」記事を満載しています。

普通月号　……６１７円　付録月号…１,００８円
付録月号（1・4・5・7・9月号）…９０６円　（家計簿１２月号）

ちゃぐりん

「いのち・自然・食べ物・健康・農業」の大切さを小学生に伝え、思いやりお助け合いの精神を育む雑誌をめざしています。子供たちの好奇心・探究心・創造力を喚起する、元気で楽しい誌面づくりをすすめています。

普通月号　……４８３円
付録月号　……５６５円
（１・４・８月号）

地上

「地上」は1947年に創刊された「農と食の総合誌」です。読者対象は主に地域農業の担い手、ＪＡ青年部員、ＪＡ役職員、地域リーダー層ですが、近年女性読者も増えてきています。

普通月号　……６０６円
付録月号　……６６８円
（4・11月号）

お申込みは支所窓口へ

お問い合わせ先　ＪＡ粕屋営農経済部経済課
ＪＡ粕屋女性部事務局　☎092−938−4888

“やっぱりJA粕屋でよかった!!”
《JA粕屋は、10年後も皆さまから「よかった」の声を聞きたい。》

ひろば

女性の眼

「花嫁の母」

久山町久原
城戸　清香さん
(57)

10月11日、その日私は花嫁の母になる。振り返れば、当時の広報誌の「幸せなお二人さん」という新婚さんのコーナーに載せて頂いてからかれこれ32年、私の娘が嫁ぐこのタイミングでこのコーナーに掲載されることに何か不思議な縁を感じている。

縁談が整うと私の周りで色んなことが動き出した。もうすぐ結納です。結納の日、母はどんな気持ちだったんだろうか？私の思いと母の思いを重ねてしまう。私は思う。ただただ「娘が愛する人と睦まじく健やかに幸せを感じながら生きていって欲しい」と。きっと母もこんな思いで私を嫁がせてくれたんだろうなぁ。お母さん、私はみんなのお陰で幸せだよ。

母が嫁がせてくれた思いで、今度は私が娘を嫁がせよう。心を込めて！

6月のこよみ

June　水無月

6日	芒種（ぼうしゅ）
10日	時の記念日
11日	入梅
15日	父の日
21日	夏至

あぜみち俳句

（粕屋冬野会）

ぽつねんと灌仏（かんぶつ）在す戒壇院　久原　松原　宗毅
大黒天祠（ほこら）の真裏夏落葉　勢門　北川　蘇遊子
姫女苑（ひめじょおん）しろじろ明くる始発駅　大川　八尋　紀子
鐘一打残花の寺に響きをり　篠栗　郡嶋　眞知子
鄙（ひな）の里子らが主役の花祭　志免　西村　榮子
焼さざえ輪になって酌む漁仲間　仲原　案浦　利子
吾が植ゑし新緑の山あおぎ見る　宇美　永江　拓洲

「女性部活動に参加」

今までは仕事を理由に、女性部の行事は、ほとんど参加できませんでした。昨年、田富支部の会計の役が回ってきた事もあり、支所・支部の活動や、いろいろな行事に参加しました。

そのなかで「エーコープの酢の勉強会」は、私にとって新しい発見があり、酢を使った料理を知ることができました。特に「五倍酢」を使った「切り干し大根の佃煮」は、簡単に作れてごはんにもよく合います。

それから、本所サークル活動の加工教室にも、始めて参加しました。月に一回ですが、季節の料理や旬の食材を使った加工品作り等、とても勉強になりました。皆さん長く続けられていて、和気あいあいと活動されているので、とても楽しかったです。

機会がありましたら、皆さまも新たな発見と出会いを求めて、女性部活動に参加してみませんか。

JA女性部
こんにちは
女性部です

志免支所　支部長
三角　勝子 さん (56)

みんなの

表紙のひと

宇美町平和
大久保　健（たけし）さんの長男
大久保　遥斗（はると）くん（9）

「目指すは釣り名人！」

今月の表紙の人は、宇美町平和にお住まいで、宇美町立桜原小学校4年生の大久保遥斗くんです。

好きな教科は音楽と体育で、かけっこや水泳が得意だそうです。4年生から参加のクラブ活動は、サッカーかパソコンを志望中です。

現在、宇美フットクラブに所属し、週1回サッカーの練習に励まれています。2年生の時に学校でチラシを見て、体験参加をしたのがきっかけだそうです。ポジションはまだ決まっていませんが、練習試合ではフォワードや攻守の要のミッドフィルダーをされたそうです。

遥斗くんの趣味は魚釣りで、お父さんと海釣り公園に出かけて、鯵や鯛を釣ってこられるそうです。調理はお婆ちゃんまかせですが、釣った魚は美味しく頂かれます。川釣りにも挑戦して、なまずを釣ってみたいそうです。

「夏休みの自由研究で魚について調べたい」と遥斗くん。図鑑やペットショップで調べたり、釣った魚の写真をつけたりと計画中です。そんな遥斗くんの将来の夢は、釣り名人になること。自分で釣った魚をコレクションしたいそうです。

現在2世帯住宅に、祖父母、両親、姉の6人家族で仲良く過ごしていて、家族でドライブやキャンプに出かけたりと楽しんでいます。

写真＝遥斗くん（中央）と、いとこの大久保天翔（てんと）くん（8）・帆望（ほの）ちゃん（6）兄妹

ちびっ子ポスト

「広がる夢」

粕屋町立粕屋西小学校3年生
藤　大志（だいし）くん（8）

今回登場してくれたちびっ子は粕屋町立粕屋西小学校3年生の藤大志くんです。

大志くんの好きな教科は体育。走るのが得意で、休み時間は友達と鬼ごっこやサッカーを楽しんでいます。

幼稚園の年少さんから水泳、年長さんからピアノを習い始めて、それぞれ週1回通っています。ブリヂストンスイミングスクールに所属して、現在3級で平泳ぎを練習中。1級合格を目指して頑張っています。ピアノは、福岡ヴァルールミュージックスタジオに通っていて、年1回サンレイクかすやで発表会が開催されるそうです。昨年の演奏曲は「シング・シング・シング」でした。大好きな曲はディズニーのエレクトリカルパレードの「バロック・ホウダウン」で、ピアノを演奏するのは好きだけど、自由な時間がほしいと思う事もあるそうです。

毎年、弟の元志くんと一緒に博多祇園山笠に参加。昨年は始めて追い山にも参加し、山の前を走る先走りとして博多の街を駆け抜けました。「きついけど楽しい。将来は台上がりしたい」と大志くん。赤ちゃんの時からお父さんと一緒に山笠の大黒流に参加されてきました。

現在、祖父母、両親と弟の6人で仲良く過ごしています。喧嘩もよくするけど、兄弟仲良く遊んでいて、年に1回家族で行くスキーが楽しみだそうです。

まだ、憧れの方が強いけれど、将来の夢はサッカー選手という大志くん。夢の実現に向けて頑張って下さい。

博多祇園山笠の大黒流に参加

理事会から

第1回　理事会　　平成26年4月28日

◎付議事項

第 1 号議案
　第31回通常総代会資料事前説明会開催要領について
第 2 号議案
　粕屋農協功労者表彰の承認について
第 3 号議案
　第31回通常総代会提出議案について
第 4 号議案
　定款の一部変更について
第 5 号議案
　公印管理規程の一部改正について
第 6 号議案
　平成26年度 組合員増員計画について
第 7 号議案
　経営リスク管理委員会規程の一部改正について
第 8 号議案
　コンプライアンス運営規程の一部改正について
第 9 号議案
　平成26年度 余裕金運用方針について
第10号議案
　貸出要綱の一部改正について
第11号議案
　与信取引に関する利用者への説明態勢にかかる規則の一部改正について
第12号議案
　高額貸出金について　　2件
第13号議案
　指導事業に要する経費の賦課及び徴収方法について
第14号議案
　ＪＡ粕屋農業ビジョンについて

◎報告事項

16件　　以上の件審議されました。

（4月末現在）

わたしたちのJA

貯金	1,606.3億円
貸出金	777.3億円
共済保有高	6,218.2億円
購買品供給高	0.6億円
販売品販売高	1.9億円
出資金	34.7億円
組合員数　正	4,814人
准	11,169人
計	15,983人
職員数	313人
（うち正職員	261人）

キラリ☆女性部

第32回 JA粕屋女性部通常総会

女性部新旧役員

ＪＡ粕屋女性部は4月22日、ＪＡ本所で第32回通常総会を開催し、新旧班長以上役員174人が出席しました。世利五月部長は「女性部員の減少や高齢化が進む現在、女性部の魅力を若い世代に向けて発信するための取り組みを始めたい。若い世代の加入により、女性部員が刺激を受け、活動が活性化することを願う」とあいさつしました。

総会では25年度活動報告並びに収支決算、26年度活動計画並びに収支予算、規約の一部改正が承認され、新支所部長4人の選任と26年度役員の紹介がされました。また、退任される4人の役員の方に感謝状の進呈が行なわれ、26年度活動スローガンの採択がなされました。

平成26年度　活動スローガン
一、次世代へ食生活の大切さを伝えよう
二、エコライフを守る活動をしよう
三、私たちの活動を積極的に発信しよう

閉会後、特別プログラムとして、第60回ＪＡ全国青年大会の組織活動実績発表の部で、最優秀賞の千石興太郎記念賞を受賞した、古賀支部青年部の秋山隆哉さんが「ヒーロー伝説～古賀ね色の継承者～」と題して発表を行いました。

ＪＡ女性組織綱領と５原則を唱和

議長に南里美登里さんを選任

発表をされる秋山隆哉さん

退任される支所部長

農業機械の事故に注意しましょう。

【農業機械を使用する前に】

農作業中の死亡事故は、毎年400件前後で推移しています。
死亡事故のうち、農業機械作業に関わる事故が最も多く、全体の約70%を占めています。
事故は他人事のように思いがちですが、いつわが身に降りかかるか分かりません。日ごろから、安全対策に心がけましょう。

≪ ６５歳以上の高齢者による事故が増えています。≫

≪ 機械操作に伴う事故が多くなっています。≫

≪ ４つの心がけで事故を防ぎましょう。≫

① 正しい操作を理解しましょう。

農業機械の中には、年に数回しか使わないものがあります。使う頻度が少ない農業機械は、シーズンの始めに取扱説明書を改めて読んで、正しい操作を確認しましょう。

② 管理と点検整備をしっかり行いましょう。

日ごろから、始業点検を行って各種装置の作動状況を確認するとともに、使用後は入念に清掃しておきましょう。また、シーズン終了後には整備工場等で定期的な整備を心がけましょう。

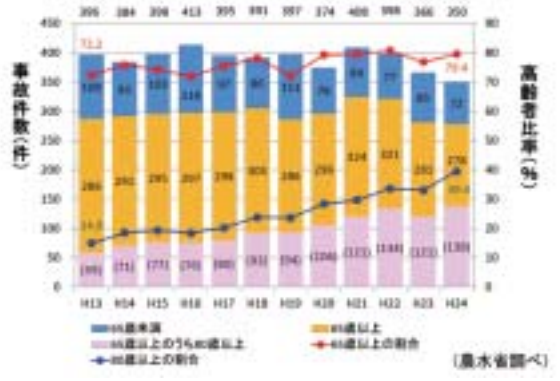
③ 無理な操作をやめ、正しい手順で操作を行いましょう。

急発進、急停車はもちろん、無理な運転はやめましょう。また、作業中の点検や調整は、必ずエンジンを止めて行う習慣をつけましょう。

④ 自分の年齢や体調等を意識して、農作業に取組みましょう。

年齢が高くなると、視力やとっさの判断等が低下します。また、肉体的・精神的に疲れたときは、集中力を欠く状態になることが多く、事故が多くなる傾向にあります。作業時間や気持ちに余裕を　持った作業を心がけましょう。

農作業死亡事故の発生状況



（農水省調べ）

要因別の死亡事故発生状況（平成24年）

（農水省調べ）

農業機械の安全講習会

集落での開催要望等がありましたら営農経済部農機車両課まで
TEL：092-938-3865

農家の皆様も、労災保険に加入できます。

JA粕屋では、農業者に安心して農作業を行なっていただくための、指定農業機械作業従事者向けの農業労災の窓口を設置いたしております。ぜひご検討下さい。

詳しいお問合せ・お申込みは、営農経済部かすやそだち課まで
TEL：092-938-3861

受け継ぐ農 伝える使命

生産者紹介

久山町久原 吉村　清敏 さん（57）

KIYOTOSHI YOSHIMURA

久山町で春菊をメインに季節野菜20㌃を栽培されている吉村清敏さんをご紹介します。

吉村さんは、米の卸し会社を3年前に退職。昨年10月から本格的に野菜の出荷を始められました。今年3月に農産物直売所「なのみの里」の利用組合に加入し、年2回収穫した高菜500㌔を漬け込み、高菜漬けとして出荷されています。

「長く農産物（米）の販売に携わってきて、川上である農家の消費者ニーズに即した生産の苦労も知りたいと思った」と吉村さん。農家の高齢化が進み、世代交代の時期になっているにも係わらず、後継者がいない現状で、自分が担い手の一助になり、若い人に引き継げたらと農業を始められました。

5年前から畑4㌃を借り、家庭菜園として野菜作りを手がけてこられましたが、「オルト久山」の山邉さんに声をかけて頂いたのを機に、昨年6月から、山邉さんの農園で働きながら、農業の知識と技術の習得に励んであります。

春菊を年間通して栽培し、季節の野菜を計画的に作付。小規模農家の利点を活かした作付で安定供給を目指すとともに、有機無農薬栽培を手がけられています。遮光や防虫、雑草対策のネットやマルチなど経費がかかるため、野菜を売るだけではなく、加工品にして付加価値をつけて販売することを検討中です。

『自分で作った野菜を自分で加工する』という、こだわりの高菜漬けは、食品検査機関での食品細菌検査等を行い、品質管理の徹底に努められています。また、保管設備の充実を現在思案中。「今年の全ての売り上げを設備投資にまわし、5年後には農業でやっていけるようにしたい」と話されました。

吉村さんこだわりの新鮮野菜や高菜漬けは、なのみの里でお求め下さい。

研修の成果を報告　～営農指導員留学研修ｉｎＪＡ筑前あさくら～

ＪＡ粕屋は平成24年度から、園芸品目の強化・拡大と生産技術の習得、指導体制を充実強化するために、福岡県農業推進機構の営農指導員留学研修制度を利用し、20代の若手職員をＪＡ筑前あさくらに派遣しています。

24年度は、現在、営農経済部かすやそだち課園芸係の平田晃浩担当、25年度は中部プラザ営農販売課営農販売係の案浦貴弘担当、26年度は南部プラザ営農販売課営農販売係（25年度所属）の林孝行担当を研修生として派遣しました。

４月５日開催の役職員全体研修会で、案浦担当が１年間の研修の成果を報告「生産者、職員の意識や姿勢、栽培技術などをＪＡ粕屋で活かしたい」と話しました。

ＪＡ粕屋では、ＪＡ筑前あさくらで培った人脈やたくさんの情報を財産とし、営農指導体制の強化を図っています。

研修報告を行う案浦さん

Agri Infomation 営農情報

1 水稲の箱施薬ポイント

水稲箱施薬は、本田での薬剤散布に比べ作業が簡便で、効果の持続期間が比較的長い防除の方法です。

○ビルダーフェルテラチェス粒剤（夢つくし）
○ブイゲットプリンス箱粒剤10（元気つくし・ヒノヒカリ）
　対象病害虫…いもち病、ウンカ類、コブノメイガ等
　施薬時期…移植３日前～移植当日までに基準の薬量（１箱50g）を施薬

2 水稲初期除草剤について

○ノビエなどの雑草は成長するほど除草剤が効きにくくなります。使用上の注意をご確認のうえ、なるべく早めの散布を心がけましょう。
○除草剤を使用する時は、田面が水面から出ないように十分水を張ってください。
　散布後1週間程度は、落水・かけ流しを止めて水を動かさないようにすることが薬効を上げるポイントです。
○除草剤使用後の補植(植え継ぎ)などは除草剤の処理層を壊すので控えましょう。
　毎年、同じ除草剤を使うと、抵抗性のある雑草が残るので、違う薬剤を使用しましょう。

3 トマト・なすの管理ポイント～果菜類～

＜トマト＞
○株元にワラを敷きます。梅雨期の雨滴のはね返りによる病害の発生や、夏季の乾燥による尻腐れ果の発生を抑えることができます。
○開花期にホルモン処理を行います。第１果房が２～３開花した頃に散布します。
○１果房に４～５果になるように摘果します。
○追肥の時期は3段目の花が開花した頃（1段目は着果）が目安です。
　置肥は窒素成分で300ｇ／ａ程度、それ以降は窒素成分100ｇ／ａ程度の液肥を10日間隔で施用します。
○アブラムシ・コナジラミはウイルス病の原因となるので早めに防除します。
　《農薬例》モスピラン水溶剤　2,000倍液
＜ナス＞
○株元にワラを敷きます。降雨による泥のはね上がりや乾燥を防止できます。
○開花期にホルモン処理を行います。早朝～午前10時までに行います。
○追肥の時期は着果数が10～15果程度の頃が目安です。
　２週間間隔で施用します。肥料不足になると花の質が悪くなり、実のとまりも悪くなります。
○整枝は一般的に３本仕立てにすることが多く、主枝と一番花の下の強いわき芽2本を残します。また、せん定方法は花の上に1枚の葉を残して図①のようにします。
　実を収穫するときに図②のように切り返しを行います。残したわき芽が2次側芽となり図③のように花の上に１枚葉を残し切ります。

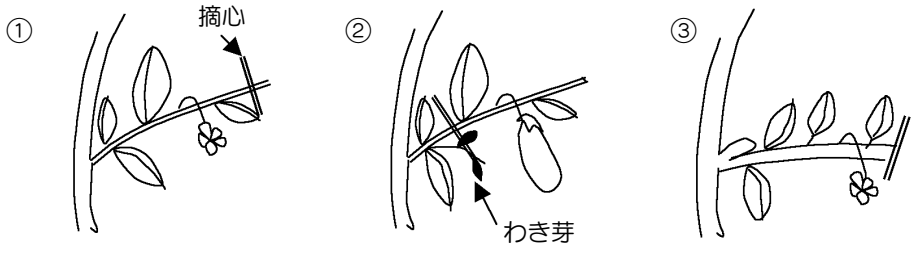


図　側芽のせん定方法

4 野菜栽培講習会について

・開催日時　平成26年6月21日（土）　午前９時から
・開催場所　北部地区･･･北部プラザ　中部地区･･･営農経済部会議室　南部地区･･･南部プラザ
・内　　容　春夏野菜の栽培について
・問い合わせ先　かすやそだち課　ＴＥＬ：938－3861　北部プラザ　ＴＥＬ：943－3031
　中部プラザ　ＴＥＬ：938－4847　南部プラザ　ＴＥＬ：935－2120

毎月、第３土曜日に野菜の栽培説明会、及び相談会を開催致します。初めての方も気軽にご参加下さい。

■ かすやそだち課　☎938－3861
■ 南部プラザ　☎935－2120
■ 中部プラザ　☎938－4847
■ 北部プラザ　☎943－3031

◆ JA TOPICS ～JAと地域の話題～

農業の良き理解者に　「帰農塾」開講！

ＪＡ粕屋は本所で４月16日、就農に意欲をもっている人や農業の基礎知識を深めようと思っている人を対象にした平成26年度「帰農塾」の開講式を行いました。

本年度は女性８人、男性５人が受講。土づくり、肥料、農薬の基礎知識や野菜・花卉などの栽培について、講義と実習を通じ技術を習得していきます。

開講式には受講生を含め、ＪＡや普及指導センターなど関係者20人が出席。横大路組合長は「農業について基礎から学び親しんで、農業の良き理解者になって下さい」とあいさつしました。

講座は12月までの９ヶ月間、第16講まで実施。久山町のほ場で塾生が播種・定植から収穫まで一貫して管理を行います。

第１講の講義を受ける受講生

ぜんざい６００食をふるまう！ ～ひとまるの里さくら祭～

農産物直販所「ひとまるの里」は４月５日・６日の両日、春のイベントとして「さくら祭り」を開催しました。

新宮町特産の苺、みかん、春の味覚の筍、新鮮野菜の他、相島漁師直送の鮮魚が店頭に並び、隣接する農産物加工所「ひめ工房」では、地元の新鮮な野菜や鮮魚を使ったお弁当や２日間で100㎏のもち米をついて、白餅やさくら餅、草餅を準備しました。

特設テントでは、日頃の感謝を込め、先着600人にぜんざいの無料配布（５日）やガラポンくじ抽選会（６日）が行われ、大勢の買物客で賑わいました。

来場者にぜんざいをふるまう出荷者

餅切り機もフル稼働

水稲肥料・農薬の直取りとそ菜苗配送行う

南・中・北部の各プラザは４月５日～26日の土日曜日、各プラザや農業倉庫、育苗センター、支所で水稲予約肥料・農薬の直取りを行いました。早朝より、注文した肥料と農薬を引き取りに、生産者の皆さんが次々に訪れ、職員は積込み作業に追われました。

また、４月15日・16日、管内の生産者へ夏野菜苗の配送を行いました。同ＪＡでは、予約購買による野菜苗の注文を受けており、接木苗（トマト・ナス・キュウリ等）と実生苗（ピーマン・カボチャ・コショウ等）28,310ポッドを個別に配送しました。

肥料・農薬を積み込む生産者と職員

野菜苗を積み込む営農職員

みんなのよい食プロジェクト
●ＪＡグループでは、安全・安心な国産農畜産物の提供に向けたＪＡの取り組み姿勢をお示しするとともに、食のあり方や食料自給率の向上をアピールするため、「食は、日本の未来。」をテーマに「みんなのよい食プロジェクト」を展開しています。
“よい食”を考えよう！
みんなのよい食プロジェクト
www.yoi-shoku.jp
よい食　検索

事故防止に向け農機具安全講習会

ＪＡ粕屋は４月16日、篠栗町シルバー人材センター会員16人を対象に、刈払機を安全に取り扱ってもらおうと安全講習会を行いました。

講習会では、農機メーカーやまびこ九州の稲吉己幸氏が作業時の服装や保護具の着用、機械の事前点検や飛散防止カバーの装着などの事前準備と作業中の注意事項、作業後の機具の整備について説明。「自分を守るためにも、飛散防止カバーは決められた位置に装着して下さい」と話しました。

刈払機は、回転刃が高速で回転するため、刈刃によるキックバックや飛散物による事故が多発。事故につながりかねないヒヤリ・ハットを体験した方も少なくありません。事故防止のための安全確認や整備を徹底しましょう。

草刈作業を実践する参加者

役職員全体研修会で意識統一

ＪＡ粕屋は４月５日、新年度に向けて役職員の意識統一を図るため「役職員全体研修会を開催しました。

研修会では、横大路組合長が「粕屋の農業を守るのはＪＡの使命、消費者に安全・安心な農産物を供給する体制づくりを行う」とあいさつ。常勤役員が事業計画、経営計画について今年度の取り組み説明を行いました。

支所行動計画として、14支所の支所長が、目指すべき支所像と「農」「生活」「組織」に関する取り組みと具体策を発表。組合員・地域・役職員が「やっぱりＪＡ粕屋でよかった!!」と思える成果が発揮できるよう行動することを誓いました。

また、新入職員や優良店舗・優績者の紹介が行われ、共済進発式では目標の早期達成にむけ、共済専任（ＬＡ＝ライフアドバイザー）が決意表明しました。

研修報告を行う青柳支所の山田支所長

篠栗春らんまんハイキング開催！

篠栗町とＲＫＢラジオ主催で４月29日「第26回篠栗春らんまんハイキング」がクリエイト篠栗で開催されました。このイベントは毎年「昭和の日」に開催されており、篠栗支所は地域密着活動の一環として、片道２．５㌔のカブトの森コースに職員８人が参加。「森林セラピー基地」として認定を受けた、篠栗町の自然を満喫しました。また、貯金窓口の鳥末担当がＲＫＢラジオ応援スポット企画で、ＪＡ粕屋の貯金、ローン、共済などの事業を紹介。「暮らしに係る、様々な相談に応えられるように日々努力しています。明るい笑顔で職員一同お待ちしております」とＰＲに努めました。

ハイキングに参加した支所職員達

景観美しくレンゲ栽培で地力増進！

ＪＡ粕屋は４月15日、本所近くのほ場で「レンゲ栽培講習会」を開き、管内のレンゲ栽培農家など14人が参加しました。

講習会では、米穀課の井上主任がレンゲの生育状況やすき込み時期、水稲施肥診断の目安、田植え後のほ場管理について説明しました。

普及指導センターの高田技師は「田植え後は、水をためっぱなしにしない水管理が重要となります」と話しました。

ＪＡ粕屋では、レンゲなどの緑肥を利用した地力増進に努めています。今後も現地講習会の開催や稲作情報の提供を通じ、適切な施肥と水管理の徹底で、安全安心なＪＡ粕屋米づくりを目指します。

レンゲの生育状況を確認する営農指導員と生産者

麦の穂揃期追肥・赤かび病防除の徹底呼び掛け

ＪＡ粕屋は４月15日、麦作現地検討会を開き、麦生産農家など10人が参加して、管内９カ所のほ場を巡回しました。

検討会では、米穀課の井上主任が、タンパク質含有率向上のための穂揃期追肥や赤かび病防除について説明し、防除の徹底を呼び掛けました。

普及指導センターの高田技師は「開花期に雨が降って気温が高いと赤かび病の発生が高くなる。雨前の防除が効果的」と話しました。

管内の麦生産農家は６戸と２農事組合法人・１機械利用組合。品種はチクゴイズミ（小麦）で、作付面積29㌶、年間約95㌧の収穫を見込んでいます。

出穂状況を確認し説明を聞く生産者

４Ｈクラブが総会開催

粕屋地区農村青少年クラブ（４Ｈクラブ）は４月15日、ＪＡ粕屋本所で平成25年度総会を開催し、クラブ員や北筑前普及指導センター、ＪＡ粕屋関係者ら23人が参加しました。

総会では、平成25年度の事業報告及び収支決算報告、平成26年度の事業計画及び収支予算案などが承認され、新会長には安武和寛さん（古賀市）が選任されました。

祝辞を述べる浅田営農経済担当常務

５月号「新入職員紹介」の訂正について

「ＫＡＳＵＹＡ　Ｐｌｕｓ」５月号11ページ「新入職員」の掲載内容に誤りがございました。謹んでお詫びさせていただきますとともに、下記のように訂正させていただきます。

誤　副田　隼司　　正　添田　隼司

宇美支所からＫＢＣラジオでＰＲ！
～ＪＡバンクで貯めてよかろうもん！キャンペーン～

ＪＡ粕屋宇美支所は４月16日、県下統一の定期貯金、定期積金「貯めてよかろうもん！」の宣伝活動を行いました。

14時20分からのＫＢＣラジオの生放送に合わせて、店舗前で「定期貯金と定期積金のキャンペーンを行っています」と声を掛けながら、チラシとＪＡ粕屋のマスコットキャラクター「ピカマイくん」のティッシュを通行人や来店者に手渡しました。

百田支所長はひまわり号からの中継で、４月１日からの期間中に新規に契約頂いた方に、抽選で福岡県産のうまいもんが当たる定期貯金と定期積金を紹介。「皆さんの貯金のお手伝いをさせて頂きたいと思います。お近くのＪＡ窓口までお気軽にお尋ねください」とラジオでＰＲしました。合わせてＪＡ粕屋独自の年金予約キャンペーンやゆとり定期貯金の紹介も行いました。

16日は県下統一の行動日で、管内の各店舗窓口やＪＲ門松駅でのチラシやティッシュの配布とポスティングによるＰＲを行いました。

キャンペーンの内容につきましては、ＫＡＳＵＹＡ　Ｐｌｕｓ裏表紙にてご紹介致しております。

ラジオでＰＲする百田支所長

来店客にチラシを配布

ひまわり号の前でＰＲ！

博多にわか

「博多にわか」とは博多に伝わる話芸の伝統芸能です。「博多にわか」の特徴はにわかの面（半面）をかぶること。博多弁でしゃべること。オチは原則として同音異義語で落とすことなどの決まりがあります。言葉遊びや風刺の妙をお楽しみください。

●晴れやか、浅田真央

「フィギュアスケートの浅田真央選手、ソチ五輪じゃあ、メダル逃したばってん、後の世界選手権じゃあ、最高の滑りば見せて優勝、あの晴れやかな笑顔が印象的じゃったばい」
「そうたい。あの笑顔、いい表情（氷上）じゃった」

薄　剛

●便秘には野菜

「隣から、良かもんもろうたて、言いよんなさるばってん、こらぁなんな、さつま芋に牛蒡、人参やら繊維質は多いばって、ありふれたもんばっかしじゃなかな」
「それがくさ、隣の奥さんにこの頃便秘で困っとるて言うたもんじゃき、つまらない（詰まらない）ものですがて、いただいた」

尾塚耕田

●家族でみかん栽培

「あんた方は家族で和気あいあいで、みかん作りばしよんなるが、あの品の良い爺さんな、あんたの祖父な」
「そうたい。我が家にみかん栽培ば取り入れた功労者、俺ん爺（オレンジー）」

庵原味甘

●愛の告白

「隣の美人でグラマーの未亡人から、愛の告白ば受けたばい。嬉しゅうで眠られんとたい」
「ほんなことや、怪獣のお前にや、信じられん」
「ばって、喉の渇いた、水筒（好いとう）て言われた」

屁のカッパ

●田植前

「田植の準備するて言うて、何で鼻をつまんどるとな？」
「そりゃー畦で犬のフンばふんずけたけん、畦臭かった（草刈った）」

安武定義

直売所売れ筋ランキング

	ふれあいの里	なのみの里	ひとまるの里
1	ホウレン草	茹でたけのこ	茹でたけのこ
2	茹でたけのこ	花類	イチゴ
3	玉ねぎ	イチゴ	玉ねぎ
4	大根	元気つくし５kg	ホウレン草
5	スナップエンドウ	玉ねぎ	アスパラガス

4月の直売所売れ筋商品をランキングで紹介（かすやそだち課調べ）

ホームページ「粕屋びより」

只今、「メルマガ会員」大募集！

お役立ち情報を満載してリニューアルしたＪＡ粕屋のホームページ「粕屋びより」。もうチェックしました？

ＪＡ粕屋では、直売所の最新情報がチェックできる「メルマガ」を配信しています。ぜひ「メルマガ会員登録」してお得情報をゲットして下さい。

「かすやレシピ」や「かすや日誌」、「かすやの直売所案内」など、いろんなページがあるよ！

携帯電話からメルマガ会員登録！

qyew5835reg@mr.cbz.jp

携帯から「メルマガ会員登録」を行う場合、上記のＱＲコードで登録できます。表示されたメールアドレスに空メールを送信してください。

http://www.ja-kasuya.or.jp/　粕屋びより　検索

KASUYA Plus ほっとめーる

読者からのメッセージ

孫が1年生になり、赤ちゃんからずっと通っていた保育園を卒業しました。志免保育園からあおぞら保育園に1年だけ通って6年間、本当にお世話になりました。先生方が親身になり、教育をして戴いて頭が下がります。先生方に心よりお礼が言いたいです。

志免町志免中央　A・Sさん（70）女性

10年ぶりに粕屋町に帰ってきました。以前と比べてお店などが増えて、便利になってとても嬉しいです。でも、一方で九大農場で野生のキジを見て、のどかな一面もあり良かった。

粕屋町阿恵　N・Iさん（30）女性

自動車共済を家族全員で（5台）利用させて頂いてます。係の方は親切です。広報誌の記事は、とても身近なあらゆる年齢層に合うように工夫してあるのを感じてます。表紙の人のコメントも「受け継ぐ農」の欄も、とても親近感があって良いと思います。

久山町久原　Y・Sさん（66）女性

喜寿になりました。マスマス元気でクイズにはげみます。クロスワードで頭を使ってます。

新宮町下府　M・Nさん（77）女性

㊝一番やんちゃで手がかかる年頃のお子さまを、少ない人数でお世話される先生方には、本当に頭が下がります。それと同じくらい、暖かい目でお孫さんの成長を見守ってこられたA・Sさんにも拍手を送りたい気持ちでいっぱいです。小学校ご入学おめでとうございます。

㊝大型商業施設の進出や道路拡張に伴う店舗出店など、生活が便利になる半面、自然が失われて行くのが残念です。そんな中での野生のキジとの遭遇は、ほっとさせられますね。

㊝JAの自動車共済をご利用頂きありがとうございます。JA粕屋ではCS（顧客満足度）向上に向けて全職員での取組みを行っています。また、広報誌やホームページで地域の皆さまに向け、身近な情報の発信を行っていますので、皆さまからのお便りをお待ちしています。

㊝喜寿を迎えられおめでとうございます。いつもお便りありがとうございます。これからも、身近な情報や近況報告などお寄せ下さい。いつまでも元気で、素敵に歳を重ねて行って下さい。

ごめんくださぁーい

NAKAMURA JEWELRY

☎957-5720
久山町山田1169-1 トリアスモール内

「リフォームやリペアならおまかせ！」ジュエリーの駆け込み寺！！

久山町のトリアスモール内で宝石店をされている仲村潤一さん(左)とスタッフの皆さんです。

平成11年にトリアスモール内に店舗を構えられ、ジュエリーの販売のみならず、リフォームやリペアも行ってあります。

「地元のお客様に支えられ、今年で創業20周年、トリアスに出店して15周年になりました。販売はもとより他店で断られた修理やリフォームにも対応し、『ナカムラジュエリーならなんとかしてくれる』とジュエリーの駆け込み寺として皆さまに大変喜んで頂いています」と仲村社長。アットホームな雰囲気で気軽に立ち寄れる宝石店です。お近くにお越しの際はぜひご来店下さい。

◎営業時間　平日　10：00～20：00
定休日　年中無休　駐車場　有

恵凡

☎943-6819
古賀市花見東6-9-20

地域の皆さまに愛されて30年！夫婦仲良くがモットーです。

古賀市花見東でシックな喫茶店を経営されている吉本正次さん(66)、江美子さん(62)夫婦。

ご主人の正次さんはホテルの調理師から独立して昭和57年に喫茶店「恵凡」を開業されたそうです。

「地域の方に愛され、夫婦で仲良くお店を切り盛りしながらこれまで続けることができました。今後も体の続く限り地域に根差したお店として頑張ってやっていきたいと思います」と江美子さん。

手料理にこだわったおもてなしを心掛けている喫茶店です。お近くにお越しの際はぜひご来店下さい。

◎営業時間　10：00～20：00
定休日　水曜日　駐車場　4台

お楽しみクイズ

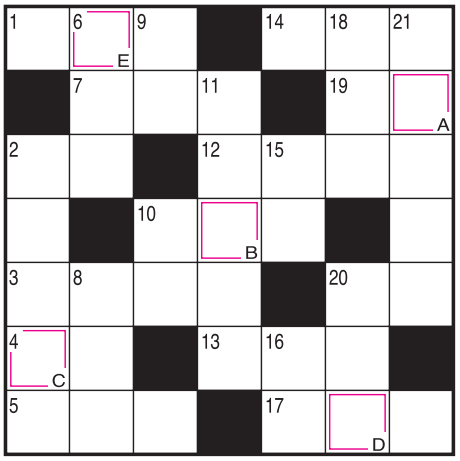
クロスワード

ヨコのカギ

① ウィンブルドンで行われる大会がよく知られるスポーツ
② 油断も――もない
③ 胃のX線検査のために――を飲んだ
④ 地球――で環境問題を考える
⑤ アプリコットともいう果実
⑦ 次の駅には止まらず――します
⑩ 帆に風を受けて進みます
⑫ 仏作って――入れず
⑬ 海路、空路ではなく地上を行きます
⑭ 開くと花が咲きます
⑰ 牛乳を発酵させて作ります
⑲ 鳴門海峡には巨大なものが発生します
⑳ ちりんちりんと鳴ります

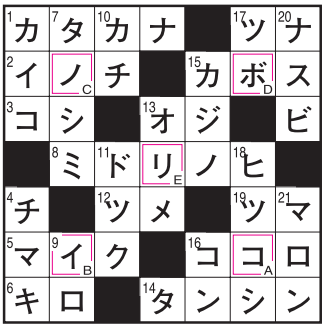
タテのカギ

② 1993年にチェコと分離した国
⑥ その日にあったことなどを書き留めます
⑧ プレゼントに掛けて結びます
⑨ 彼の実力は未知――だ
⑩ 和・――・中とそろったバイキング料理
⑪ アジサイに似合いそうな生き物
⑮ アーチェリーの選手が狙いを定めるもの
⑯ 食べ物が入ったり言葉が出たり
⑱ 日差しから頭を守るためにかぶります
⑳ アンダー――の右腕投手
㉑ 家族だけ、内輪だけで他人はいません



〈解き方〉クロスワードパズルの要領で全部を解いて下さい。赤枠の文字を並べると、ひとつの言葉ができます。それが答えです。

●5月号の答えはコイノボリでした。10名の方にちょきんぎょグッズを贈りました。



〈応募方法〉はがき裏面に①クイズの答え②氏名③郵便番号④住所⑤年齢⑥あなたの一言メッセージを書いて送って下さい。（おたよりコーナーで紹介させていただいております。身近な話題をお待ちしております。）

〈送り先〉〒811－2302 糟屋郡粕屋町大字大隈1229 JA粕屋広報係

〈締切り日〉平成26年5月末日

▼頂いた個人情報は、本紙の企画・編集以外には使用いたしません。

ある日、人は帰る。
株式会社かすや葬祭部

慎んでお悔やみ申し上げます。
平成26年4月1日～4月30日

住所	喪主	故人
須恵町 佐谷	百田 勝宏 様	百田 妙子 様
古賀市 小竹	田代 郁夫 様	田代 辰雄 様
粕屋町 花ヶ浦	安河内節子 様	安河内秀喜 様
篠栗町 高田	田熊 圭哉 様	田熊 久枝 様
須恵町 須恵	秋吉 聡 様	秋吉八千代 様
須恵町 佐谷	池見 孝 様	池見 文子 様
古賀市 川原	木下萬喜雄 様	木下萬壽生 様
久山町 山田	大屋 勝彦 様	大屋 榮子 様
粕屋町 酒殿	案浦 綾子 様	案浦 繁登 様
志免町 吉原	森山トシ子 様	森山 忠義 様
粕屋町 柚須	松元テル子 様	松元 徳美 様
須恵町 上須恵	永原 敏則 様	永原 照明 様
須恵町 上須恵	矢山ウタ子 様	矢山 茂幸 様

住所	喪主	故人
粕屋町 内橋	古井 信 様	古井 覺 様
須恵町 旅石	堀 サキエ 様	堀 辰芳 様
古賀市 駅東	吉村 秋江 様	吉村 正憲 様
粕屋町 内橋	藤 重子 様	藤 勝美 様
久山町 久原	今任 正弘 様	今任 アキ 様
古賀市 新原	山鹿 慎介 様	山鹿千寿世 様
新宮町 原上	草場 康子 様	草場 輝男 様
須恵町 植木	大場 和子 様	大場 政司 様
粕屋町 罵与丁	唐金 敬子 様	唐金 清徳 様
須恵町 上須恵	長澤シカ子 様	長澤榮三郎 様
新宮町 立花口	上野 勝彦 様	上野 澄子 様
久山町 久原	中村 律子 様	中村 隆 様

かすや葬祭は、どなた様でもご利用できます。
※篠栗町天空会館のご利用もできます。
株式会社かすやでは、万一に備え事前相談「生前お見積り」をお薦めしております。お気軽にご相談下さい。

株式会社 かすや葬祭部
フリーダイヤル
ホームページアドレス
☎ 938－2868
0120－ 798710（ナク ハナ イチレイ）
http://www.kasuya-co.jp

第31回　通常総代会開催について

組合員の皆様方には、日頃より、ＪＡ粕屋の各事業に格別のご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

第31回通常総代会を下記の通り開催いたしますのでお知らせいたします。

記

1．日　時

平成26年6月25日（水）

受付開始　午前　9時30分

開催時間　午前10時00分

2．場　所

糟屋郡粕屋町駕与丁1丁目6番1号

サンレイクかすや　さくらホール

☎931−3309

工事の無事を祈る
～Ａコープ九州　久山店地鎮祭～

㈱Ａコープ九州は4月14日、ＪＡ粕屋久原支所横でＡコープ九州久山店の地鎮祭を行いました。

地鎮祭には、全国農業協同組合や㈱Ａコープ九州、久山町、ＪＡ粕屋関係者ら30人が出席。厳粛な雰囲気の中、神事が取り行われました。

地鎮の儀では、㈱Ａコープ九州の安陪茂社長が刈初を行い、引続いて出席者による玉串奉奠が行われました。

㈱Ａコープ九州の安陪茂社長は「ＪＡグループの一員として、消費者と生産者を安心で結ぶ架け橋の食品店舗として頑張って参ります」とあいさつ。工事の安全と建物の無事完成を願いました。

久山店は、地域の皆さまの店舗存続の熱いご支援を受けて、店舗を拡張して7月末オープンを予定致しております。

神職によるお祓いを受ける参列者

玉串奉奠を行う北崎専務

古賀市・糟屋郡　6月のイベント

古賀市 http://www.city.koga.fukuoka.jp/

8日(日)　ラブアース･クリーンアップ2014　9:30～　古賀海岸一帯
22日(日)　市消防操法大会　古賀グリーンパーク
28日(土)　男女共同参画のつどい　10:00～　リーパスプラザ大会議室

志免町 http://www.town.shime.lg.jp

8日(日)　ラブアース･クリーンアップ2014　8:00～10:00　志免町全域　予備日:15日(日)

宇美町 http://www.town.umi.lg.jp

7日(土)　町立保育園運動会　各保育園
29日(日)　第59回宇美町消防団ポンプ操法大会　8:00～　宇美東小学校　操法会場

須恵町 http://www.town.sue.fukuoka.jp/

8日(日)　第37回少年相撲大会　9:00～15:30　須恵第一小学校
22日(日)　第32回町民バレーボール大会　8:30～　須恵中学校体育館他

粕屋町 http://www.town.kasuya.fukuoka.jp/

1日(日)　第37回町民ソフトボール大会　8:30～　粕屋中学校･粕屋東中学校･中央スポーツ公園
8日(日)　生涯学習研修会　10:00～　サンレイクかすや
22日(日)　平成26年度第1回町民体力テスト　9:00～　粕屋中央小学校

篠栗町 http://www.town.sasaguri.fukuoka.jp/

15日(日)　社会教育関係団体等研修会　9:30～　クリエイト篠栗
29日(日)　篠栗町消防団消防操法大会　8:00～　中部消防署

久山町 http://www.town.hisayama.fukuoka.jp/

7日(土)　蛍の里音楽祭　受付　15:30～　開演　16:00～　レスポアール久山
8日(日)　ジュニア＆シニアスポーツフェスティバル　8:00～　山田小学校
22日(日)　仲代達矢＆仲代圭吾･行代美都(ゆきしろみと)　独り芝居とシャンソンのハートフルコンサート　開演　14:00　レスポアール久山
28日(土)･29日(日)　クラブ対抗少年相撲久山大会　28日　13:00～　29日　9:00～　福岡久山相撲場

新宮町 http://www.town.shingu.fukuoka.jp/

15日(日)　第36回新宮町子ども相撲大会　8:30～　社会福祉センター
29日(日)　第49回新宮町消防団消防操法大会　開会　8:30～　競技開始　9:00～　粕屋北部消防署新宮分署

ＪＡ粕屋 http://www.ja-kasuya.or.jp/

3日(火)　年金友の会役員･代表世話人合同研修会　タカクラホテル福岡
6日(金)　年金友の会ケイマン･ゴルフ大会　久山町ケイマンゴルフ場　予備日　13日(金)[予備日雨天時中止]
25日(水)　第31回通常総代会　サンレイクかすや　さくらホール
26日(木)～27日(金)　年金友の会保養の旅　高千穂1泊2日　勢門･篠栗･久原･山田

※上記イベントは、諸事情により変更または中止となることもありますので、あらかじめご了承下さいますようお願いいたします。

《組合理念》ＪＡ粕屋は、手に手をたずさえ明るくいきいきとした活動に努め地域の人々の信頼に応えます。

発行日／平成26年5月15日　発行所／福岡県糟屋郡粕屋町大字大隈1229　粕屋農業協同組合　企画管理部企画課　☎092－938－2511

お知らせ

組合員資格のご確認と異動手続きのお願いについて

組合員の皆さまの「住所・氏名等に変更、または組合員資格に変更」があった場合は、異動手続きが必要となりますので、最寄りの支所に御相談の上、手続きをお願いいたします。なお、手続きの際には、運転免許証や保険証など本人が確認できる公的書類と印鑑をご持参下さい。

編集後記

木々に若葉が芽吹き、新緑が美しい季節となりました。管内でも田植えの準備が始まり、農家の皆さまもあわただしい毎日をお過ごしのことと思います。

今年のゴールデンウィークは最長で11日間、後半は天候にも恵まれ、家族で出かけられた方も多かったのでは？全国的には、4月1日からの消費税率引き上げや連休が前後に分散された影響か、日帰りや1～2泊の旅行に出かけられる家族が多く見受けられたようです。景気の動向は、衣・食・住など生活に直結したところではなく、旅行などの娯楽面に大きく表れるそうですが、果たして今年は…

さて、新入生や新社会人の皆さんも、周りの環境にも慣れて気が緩んでくる頃ではないでしょうか。初めての大型連休にはしゃぎ過ぎて体調を崩されたりしていませんか？かくゆう私は、睡眠不足と肩こりに悩まされています。自己管理ができてこそ一人前。己を過信することなく、規則正しい生活とバランスの取れた食事、適度な睡眠、そして運動を心がけたいものです。

眩い新緑、色とりどりの花々、自然の美しさに誘われて気の向くままにぶらりと散歩…新しい発見ができるかもしれません。（明）